

Bei der Psychosozialen Initiative Moabit e.V. haben Sie die Möglichkeit, an einer Therapeutischen Laufgruppe teilzunehmen!

Lauftherapie hilft!!

Definition Deutsches Lauftherapiezentrum (DLZ) in Bad Lippspringe:

Lauftherapie ist ein ganzheitlicher, unspezifischer Weg zur Prophylaxe und Behandlung von Beeinträchtigungen im physischen und psychischen Bereich.

Das übergeordnete Ziel der Lauftherapie ist salutogenetisch, also Gesunderhaltungsprozesse zu unterstützen und zu fördern. Der Wiedereintritt von Krankheiten, Folgekrankheiten und Chronifizierungen von Krankheiten soll vermieden werden. Erreicht wird dies durch eine Kombination aus sportlicher Betätigung sowie psychologischer und pädagogischer Unterstützung und Anleitung.

Lauftherapie richtig verstanden ist **Hilfe zur Selbsthilfe**. In der Lauftherapie wird der langsame Dauerlauf (oder Walking oder Nordic Walking) als Mittel einer zielgerichteten Therapie eingesetzt.

Ziel ist ein entspanntes, langsames Laufen, in dem Körper und Psyche in Verbindung mit der Natur bewusst wahrgenommen und positiv beeinflusst werden. Das heißt also, Lauftherapie ist generell geeignet für jeden, der Freude an der Bewegung in der freien Natur hat und aktiv zum Erhalt seines körperlichen und seelischen Wohlbefindens beitragen möchte und somit eine positive Veränderung seines Krankheitsbildes erreichen will. Also auch für Menschen ohne Lauferfahrung, die sonst untrainiert sind.

Der sanfte Einstieg ins Laufen erfolgt nach dem Paderborner Modell des Deutschen Lauftherapiezentrums (DLZ) in Bad Lippspringe.

- Gesundes Laufen kann man lernen, dafür ist es nie zu spät. Das Besondere an diesem wissenschaftlich erprobten Laufprogramm von Prof. Alexander Weber ist, dass man ganz langsam anfängt zu laufen!
- Kennzeichnend hierfür ist der Wechsel von Geh- und Laufphasen an zwei Laufterminen pro Woche. Mit fortschreitendem Training werden die Laufphasen länger, die Gehphasen weniger und kürzer.
- Die Belastung durch langsames Laufen wird allmählich, nach und nach auf ein definiertes Ziel hin gesteigert. Zum Beispiel: Nach 12wöchigem regelmäßigem Training 30 Minuten lang ununterbrochen langsam laufen können.
- Das sanfte Laufprogramm garantiert Erfolgserlebnisse von Anfang an.

Das lauftherapeutische Programm führt zu einer strukturellen und funktionellen Anpassung des biologischen Systems. Dabei wird das Training den jeweils unterschiedlichen Indikationen angepasst und durch Übungen zur Dehnung, Balance und Kräftigung ergänzt.

Durch die Ansprache der Handlungs-, Wissens- und Emotionsebene ist die Lauftherapie mehrdimensional wirksam.

Handlungsebene

- Das Hauptaugenmerk liegt auf dem gesundheitsorientierten Ausdauertraining (aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit)
- Erlern und geübt werden auch Beanspruchungsformen der Flexibilität (Gelenkigkeit) und Koordination, ergänzt
- durch vorsichtig dosierte Kräftigungsübungen (submaximales Krafttraining)

Wissensebene

- Vermittlung von Kenntnissen und Wissen als Grundlage einer selbstständigen und langfristigen gesundheitsbezogenen Handlungs- und Sozialkompetenz (Eigenverantwortlichkeit)

Emotionsebene

- Langfristiges Motivieren sich regelmäßig zu bewegen, um einen aktiven und gesunden Lebensstil zu erreichen und beizubehalten

Die Wirkung der Lauftherapie auf Körper und Psyche ist vielfältig und für einzelne Teilbereiche wissenschaftlich belegt.

Als erfolgreich erwies sich die Lauftherapie bisher bei folgenden Beeinträchtigungen:

- Bewegungsmangel
- Vitalitätsschwäche/Müdigkeit/Kopfschmerzen/Migräne
- Nervosität/Unruhe/Schlafprobleme
- Übermäßige Belastung/Stress
- Leichtere Formen der Angst und Depressionen
- Suchtprobleme
- Ess- und Gewichtsprobleme/Fettstoffwechselprobleme
- Hoher Blutdruck
- Erkrankungen des Bewegungsapparates/Rückenschmerzen/Verspannungen
- Gestörtes seelisches Gleichgewicht
- Stärkung des Immunsystem

Das lauftherapeutische (Standard-)Programm wird insbesondere für adressatenspezifische Laufgruppen, hierzu gehören auch Gruppen die Walking und Nordic-Walking betreiben, angemessen didaktisch-methodisch aufbereitet.

Roman Werle

Dipl. Sozialpädagoge/Sozialarbeiter

Dipl.-Lauftherapeut

Medical Nordic-Walking Trainer

- **Mitglied im Verband der Lauftherapeuten e.V. (VDL)**
- **Mitglied im Verband der GNFA (Nordic-Walking Verband)**

Die aktuelle therapeutische Laufgruppe trifft sich immer am Mittwoch um 14:00 Uhr im Berliner Tiergarten (U-Bahnhof Hansaplatz).

Die Teilnahme ist für alle Klienten unseres Vereins möglich.